

# FORMATION (15H) - YOGA NIDRA UN VOYAGE INTERIEUR



Relaxation profonde guidée, « sommeil yogique », méditation, sommeil lucide... il existe de nombreuses définitions du yoga Nidra. Ensemble nous chercherons à clarifier le sens de cette pratique à travers une vision non-dogmatique.

Vous découvrirez également comment guider et créer une séance de yoga Nidra personnalisée et adaptée à vos élèves.

## **Nous aborderons :**

- Les origines et différentes traditions de cette technique
- Le système nerveux et les différentes ondes cérébrales
- L'objectif du yoga Nidra
- Comment fonctionne le yoga Nidra : le cadre, les différents niveaux du yoga Nidra, les contre-indications, les modifications...
- Comment enseigner le yoga Nidra : structure et contenu d'une séance
- Le savoir-être et savoir-faire de l'enseignant

A l'issue de la formation vous serez capable de créer et de guider des séances de yoga Nidra en cours privé ou collectif.

## **Certification :**

Pour valider votre formation et recevoir votre certificat, vous devrez créer une séquence de yoga Nidra. Vous aurez quelques semaines pour le faire après la formation. Cela vous permettra de mettre tout de suite en pratique l'apprentissage du week-end.

## **A qui s'adresse cette formation ?**

- Aux professeurs de yoga
- Aux enseignant/es
- Aux professionnel/les de santé (infirmière...)
- Aux thérapeutes
- A toute personne intéressée à découvrir, approfondir, comprendre et guider le yoga Nidra

## **Y a-t-il des prérequis ?**

Il n'y a aucun prérequis. Si vous souhaitez discuter avant de vous inscrire, nous pouvons convenir d'un rendez-vous téléphonique.

## **Dates et lieu de la formation :**

Du vendredi 29 novembre 17h au dimanche 01 décembre 16h

Lieu de la formation: **Chalet Ganesha**

15 route des Gleux, 1874 Champéry (Suisse)

## **Programme du week-end :**

*Vendredi 29 novembre*

17h cercle d'ouverture

17h30 pratique

19h souper

*Samedi 30 novembre*

7h30 – 8h30 éveil matinal/ yoga

9h Théorie / pratique

11h Brunch

12h30- 15h30 Théorie

16 h Pratique

17h Temps libre/ Sauna, marche, lectures...

19h Souper

*Dimanche 01 décembre*

7h30 – 8h30 éveil matinal/ yoga

9h Théorie/ pratique

11h Brunch

12h30 Théorie/ pratique

16h départ

## **Prix de la formation :**

- En chambre double partagée : 790 Chf

- En chambre simple (seulement 3 chambres de disponible) : 890 Chf

## Le tarif comprend :

- Le logement
- La location du Shala
- L'accès au sauna
- Les repas concoctés par Coco Cuisine
- Les 15h de formation
- Le manuel de formation
- Le suivi post-formation

## N'est pas compris dans le tarif :

- Le transport jusqu'au lieu du stage.

**Maximum 11 participants.**

